

Atlas de Salud Mental

Volumen 14 – Día Mundial de la Salud Mental.

Cada año, el 10 de octubre se conmemora con el objetivo de concientizarnos sobre los problemas de salud mental en todo el mundo. **Esta fecha busca promover la salud mental como un derecho humano universal**, destacando la necesidad de eliminar el estigma y la discriminación hacia las personas que enfrentan algún diagnóstico mental.



¿Te has preguntado qué es la salud mental?

Se refiere al **bienestar emocional, cognitivo y conductual de una persona**. Es un estado de equilibrio y armonía que nos permite:

- **Pensar con claridad** y tomar decisiones importantes.
- **Sentir emociones** sin que estas sean abrumadoras.
- **Relacionarse de manera saludable** con los demás.
- **Manejar el estrés** y los desafíos de la vida.
- **Desarrollar nuestro potencial** y alcanzar objetivos.

Algunos datos curiosos son:

Es un derecho humano: en algunos países, no recibe la atención que merece.

La inversión mundial en la salud mental es insuficiente: a pesar de la gravedad de la situación, el gasto en servicios en todo el mundo **representa un 2.8 % del gasto total destinado a la salud en general**.

El 20 % de los niños y adolescentes en el mundo tienen un trastorno mental.

La depresión es uno de los principales diagnósticos mentales a la cual se le llama pandemia silenciosa: siendo una de las causas más importantes de discapacidad, **alrededor de 280 millones de personas padecen depresión en el mundo**, lo que corresponde a un 3,8 % de la población mundial.

La salud mental se ve afectada por factores sociales y también económicos: las presiones socioeconómicas persistentes constituyen un riesgo para las personas y las comunidades, la pobreza, la exclusión social y **el mal manejo de la incertidumbre son también un alto factor de riesgo**.

Tips para cuidar tu salud mental y tener una sana estabilidad emocional:

- **Practica la autoconciencia:** reconoce tus emociones y pensamientos.
- **Establece límites saludables:** aprende a decir "no" y prioriza tu bienestar.
- **Cuida tu cuerpo:** ejercicio regular, alimentación saludable y sueño adecuado.
- **Busca ayuda cuando la necesites:** no tengas miedo de pedir apoyo.
- **Aprende a manejar el estrés:** busca técnicas de relajación, meditación, etc.
- **Establece objetivos realistas:** no te sobrecargues.
- **Practica la compasión contigo mismo:** sé amable y paciente.

¡Tu apoyo puede salvar una vida!